

KATTY KAY & CLAIRE SHIPMAN

SICURA DI TE

RISCHIARE, **SBAGLIARE** E VIVERE
FELICE E imperfetta COME SEI!



Katherine Kay e Claire Shipman
Sicura di te. Rischiare, sbagliare e vivere felice e imperfetta come sei
illustrazioni di Nan Lawson

Traduzione di Maria Laura Capobianco

© 2019 Editrice Il Castoro Srl
viale Andrea Doria 7, 20124 Milano
www.castoro-on-line.it
info@castoro-on-line.it

Pubblicato in accordo con HarperCollins Publishers,
195 Broadway, New York, NY 10007

Titolo originale: *The Confidence Code for Girls: Taking Risks, Messing Up, and Becoming Your Amazingly Imperfect, Totally Powerful Self*
Copyright © 2018 Katherine Kay e Claire Shipman

ISBN 978-88-6966-419-9

KATTY KAY & CLAIRE SHIPMAN

CON JILLELLYN RILEY

SICURA DI TE

RISCHIARE, **SBAGLIARE** E VIVERE
FELICE E imperfetta COME SEI!

ILLUSTRATO DA NAN LAWSON

TRADUZIONE DI MARIA LAURA CAPOBIANCO



INDICE

UN MESSAGGIO DALLE AUTRIGI 1

cosa troverai fra le pagine... 4

SEZIONE 1 6

SICURA DI TE: LE BASI

capitolo 1 9

Gli ingredienti della sicurezza

capitolo 2 28

Chi non risica non rosica!

capitolo 3 52

Fallimenti clamorosi

capitolo 4 72

Occhio al contesto culturale

SEZIONE 2 96

SICURA DENTRO, SICURA FUORI

capitolo 5 99

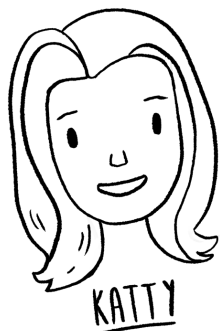
Cosa c'è nella tua testa

capitolo 6 132

Le amicizie che fanno bene

capitolo 7	162
Internet, non ti temo!	
SEZIONE 3	188
SICURA DI TE	
capitolo 8	191
Abbasso la perfezione!	
capitolo 9	214
Sii te stessa	
capitolo 10	240
Diventa una Ragazza in Azione	
capitolo 11	259
La Formula della (tua) Sicurezza	
RINGRAZIAMENTI	270
RISORSE	274
NOTE	280
LE AUTRICI	306

UN MESSAGGIO DALLE AUTRICI



Hai presente la sensazione che provi quando fai una cosa coraggiosissima? Quella strana energia che ti pervade quando affronti qualcosa di difficile? Ecco: stiamo parlando della...

FIDUCIA IN TE STESSA.

Si tratta di quella forza che ti dà la spintarella, lo stimolo, il piccolo incoraggiamento che ti serve per essere te stessa e realizzare i tuoi obiettivi – anche quelli che ti fanno paura.

Ma che significa *avere* fiducia in te stessa? Per scrivere questo libro abbiamo parlato con molte ragazze di tante età diverse. Per loro essere sicure di sé vuol dire sentirsi...



Qualche anno fa abbiamo scritto un libro sulla fiducia in se stesse dedicato alle donne. Ha venduto moltissime copie: evidentemente tante donne volevano saperne di più su questa incredibile fonte di energia che ci consente di vivere con più audacia, coraggio e decisione. Nel corso della ricerca abbiamo imparato molte cose interessanti: ad esempio, lo sapevi che anche i topi hanno fiducia in se stessi? Gli scienziati sono addirittura in grado di misurarla! Ma la cosa più importante è che abbiamo decifrato la formula segreta della sicurezza: in parole povere, ora sappiamo come fabbricarla.

Vogliamo regalarti la Formula della Sicurezza. Da numerose ricerche è emerso che gli anni tra l'infanzia e l'adolescenza sono il periodo ideale per coltivarla. Il libro che hai tra le mani è pieno zeppo di aneddoti, quiz, illustrazioni e altre sorprese. Inoltre, sappi che tutto quel che troverai in queste pagine si basa sulle ricerche dei più grandi scienziati ed esperti al mondo: persone che hanno studiato la fiducia in se stessi e i modi per crearla.

Ti ricordi di Imani, Kayla e Alex, le tre ragazze di prima? Le hai conosciute nel corridoio della scuola. A tutte e tre servirebbe una bella iniezione di autostima... Da come parlavano sembravano ansiose, spaventate all'idea di provare cose nuove e, in generale, di essere davvero se stesse. Nel corso del libro le vedrai all'opera. Il nostro obiettivo è fare sì che loro, ma anche tu, impariate a dire «Perché no?» invece di «Mai e poi mai!» di fronte alle sfide.

Un avvertimento: la sicurezza crea dipendenza! Basta averne un assaggio per volerne sempre di più. E allora... diamoci da fare. Vedrai che prima ancora di rendertene conto avrai una Formula della Sicurezza tutta tua e ti ritroverai a fare cose che prima nemmeno immaginavi.

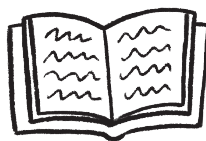


COSA TROVERAI FRA LE PAGINE...



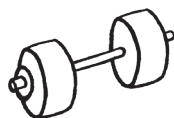
Ragazze in Azione:

Racconti di ragazze come te che hanno scoperto la fiducia in se stesse e realizzato cose incredibili.



Pagine di diario:

Storie vere di ragazze che hanno affrontato la terrificante impresa di avere fiducia in se stesse (i nomi non sono quelli veri).



Riscaldamento:

Qualche esercizio da fare quando chiudi il libro, per tonificare la fiducia in te stessa!



Quiz:

Alcune domande a risposta multipla, basate sui racconti delle ragazze e su nozioni scientifiche. Servono ad allenare il cervello a coltivare la fiducia in te stessa.



Dilemmi:

Domande spiazzanti: non sempre è facile trovare una risposta.



Fraasi Lampos:

Citazioni di ragazze come te, per farti riflettere o sorridere.



Tocca a te:

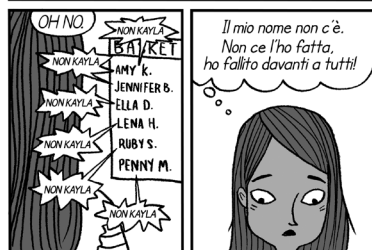
Alcuni punti particolarmente importanti.

SEZIONE 1

A decorative graphic consisting of several clusters of short, parallel black lines radiating outwards from the center of the text, resembling a starburst or a stylized sunburst.

SIGURA
DI TE:
LE BASI

KAYLA RISCHIA TUTTO - PARTE 1



CONTINUA . . .

CAPITOLO 1

GLI INGREDIENTI DELLA SICUREZZA



Fiducia in te stessa, sicurezza... Chiamala come preferisci, ma... Che cos'è? Ecco una definizione di base, scientifica:

La fiducia in se stesse è quel che consente di trasformare i *pensieri* in *azioni*.

Puoi anche vederla come una formula matematica:

Pensieri + Fiducia in te stessa = Azioni.

Immagina un laboratorio di chimica: in un'ampolla ci sono i pensieri e in un'altra la fiducia in te stessa. Nel momento in cui le mischi... POOOF! Il risultato è l'azione: entusiasmante, esplosiva e irrinunciabile.

LE RAGAZZE POSSONO FARE TUTTO HANNO SOLO BISOGNO DI FIDUCIA IN SE STESSA.

Ti manca il coraggio di rispondere al saluto del ragazzo che ti piace, di spiegare il tuo punto di vista a quell'insegnante severo, di far partire quel club in difesa degli animali che sogni da tanto tempo? O magari sono altre le cose che vorresti fare, ma che non fai, frenata dalla paura o dall'insicurezza? Allora hai bisogno di una sola cosa:

FIDUCIA IN TE STESSA!
**È questa la forza potentissima che
ti permette di fare tutto ciò che desideri!**

Questa guida è per te: un manuale facile e vivace, ricco di fumetti, illustrazioni, liste divertenti, quiz, sfide e storie vere di ragazze vere. Un libro che ti insegnerà a diventare forte e coraggiosa, ad abbracciare il rischio e affrontare le difficoltà, per attraversare il mare burrascoso dell'adolescenza con fiducia.

KATTY KAY & CLAIRE SHIPMAN

sono amiche e giornaliste e hanno iniziato a scrivere libri insieme otto anni fa, come i due best seller del «New York Times» *Womenomics* e *The Confidence Code*. Katty lavora per BBC News. Claire è oratrice e reporter. Katty ha un marito, quattro figli, due gatti e un cane. Claire ha un marito, due figli e troppi cani.

ISBN 978-88-6966-419-9



9 788869 664199

€ 15,50

www.castoro-on-line.it